

Філіна В. А.

аспірантка кафедра фізичного виховання
та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ СЕКЦІЇ ДЗЮДО У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ШКОЛЯРІВ

Дзюдо є бойовим мистецтвом, яке на даний час є одним з найбільш популярних видів спортивної боротьби. При цьому цей вид єдиноборства не передбачає використання зброї, сприяє комплексному розвитку організму і передбачає не тільки фізичне, а й моральне вдосконалення, тренуючи волю, розвиваючи швидкість мислення та швидкість реакції. Це дозволяє використовувати дзюдо у роботі зі школярами.

На початковому етапі знайомства з дзюдо діти вивчають найпростіші елементи координації, самострахування, групування, різновиди стійок, елементи боротьби, які цілком доступні для розуміння та засвоєння школярами вже з шести років. Тому секції дзюдо в навчальних закладах загальної середньої освіти набирають популярності, сприяючи розвитку фізичних якостей, здібностей та дисципліни. Варто відмітити, що заняття з дзюдо виконують такі функції: 1) функція соціалізації та соціальної інтеграції, яка забезпечує підвищення інтересу до сфери дзюдо та сприяє формуванню соціальних відносин, які є

дуже важливими в дзюдо; 2) змагально-еталонна функція пов'язана з умовами змагання та прагненням до перемоги, які є невід'ємними складовими тренувань юних дзюдоїстів; 3) функція досягнення спрямована на необхідність пізнання самого себе, своїх можливостей та прагнення до максимальної реалізації цих можливостей; 4) спортивно-оздоровча функція, яка найбільш повно проявляється під час виконання спеціальних вправ та прийомів дзюдо; 5) виховна функція пов'язана з розвитком моральних якостей особистості: поваги до оточуючих (у тому числі суперників), взаємодопомоги та підтримки, відповідальності тощо; 6) комунікативна функція сприяє розвитку та вдосконаленню взаємовідносин, у тому числі міжнародних (у рамках діяльності Міжнародної федерації). Усі зазначені функції досить повно реалізуються під час роботи з дітьми шкільного віку. Також слід зазначити, що шкільний вік є досить сприятливим періодом для вивчення нових рухів, що входять до змісту програми фізичної підготовки та необхідними для формування різноманітних рухових навичок. Так, заняття з дзюдо сприяють комплексному розвитку всіх м'язових груп і систем організму, а також формуванню необхідного рухового досвіду. Слід зазначити, що діти, які займаються дзюдо, розвиваються швидше й активніше при умові збереження загальних закономірностей вікового розвитку. Однак можливість використовувати дзюдо для гармонійного розвитку школяра є не у всіх батьків, оскільки, це пов'язано з їхньою зайнятістю, труднощами підбору відповідної за віком та розташуванням секції, високою вартістю навчання тощо. Наявність секції дзюдо безпосередньо в закладі загальної середньої освіти дозволяє вирішити вище зазначені проблеми та здійснювати таку необхідну роботу щодо зміцнення дитячого здоров'я, фізичного розвитку та прищеплення школярам потреби у здоровому способі життя, виховання рис спортивного характеру тощо. Також включення дзюдо до програми фізичної підготовки є досить захоплюючим для самих школярів, вносячи новизну у звичні заняття фізкультурою.

Таким чином, використання нетрадиційних методів фізичного виховання, до яких можна віднести заняття з дзюдо, дозволяє розвивати рухову активність, і, в цілому, сприяє фізичному вдосконаленню та зміцненню здоров'я школярів, активно та гармонійно розвиваючи насамперед опорно-рухову, дихальну та серцево-судинну системи організму. При цьому в учнів формуються специфічні вміння та навички, необхідні як для подальших занять спортом, так і важливі у повсякденному житті (навички самострахування, гнучкості, координації, прищеплення здорового способу життя тощо), що необхідно для фізичного розвитку як дівчат і хлопців. Крім цього, заняття з дзюдо сприяють розвитку особистості дітей, самостійності, цілеспрямованості, впевненості у собі, лідерству.

Список літератури

1. Лебединець Н. В., Мельниченко О. С. Вплив занять дзюдо на когнітивний розвиток молодших школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 240 – 244.
2. Масенко Л. В. Значення застосування ігрової діяльності у заняттях боротьбою дзюдо для дітей 6 – 10 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Випуск 9 (79) 2016. С. 65 – 68.
3. Пилипчук О. П., Скрипка І. М. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з особливими освітніми потребами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ. Випуск 1 (129) 2021. С. 83 – 87.
4. Почтар О. М., Ткаченко С. В. Вплив особливості пам'яті дітей молодшого шкільного віку на успішність навчання в боротьбі дзюдо. Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. Випуск 2. Чернігів, 2007. С. 17 – 18.